

# 月刊 社会保険 5

2017 VOL.802

一般社団法人  
全国社会保険協会連合会

厚生労働省関係の主な制度変更(平成29年4月)について(概要)

働き方改革実行計画(工程表)一概要一

協会けんぽからのお知らせ

被扶養者資格の再確認について(平成29年度の実施)

日本年金機構からのお知らせ

在職による年金の支給停止

平成29年3月31日以前からお勤めの障害者または長期加入者の特例措置対象者への経過措置について

子ども・子育て拠出金率が改定されました。

平成29年4月から現物給与の価額が改定されました。

在宅医療推進のための基本的な考え方について

医療法等の一部を改正する法律案の概要

新連載/あの人 この人 私たち ふじかわ てつ ま 藤川 鉄馬

損をしたくない人が損をしがちな心理学

おお え ひ で き 大江 英樹

しなやかなからだづくり しらさわ たくじ 白澤 卓二



厚生労働省関係の主な制度変更(平成29年4月)について(概要)	5
働き方改革実行計画(工程表)ー概要ー	6
<b>協会けんぽからのお知らせ</b>	
被扶養者資格の再確認について(平成29年度の実施)	12
<b>日本年金機構からのお知らせ</b>	
在職による年金の支給停止	
平成29年3月31日以前からお勤めの障害者または長期加入者の特例措置対象者への経過措置について	
子ども・子育て拠出金率が改定されました。	14
平成29年4月から現物給与の価額が改定されました。	15
在宅医療推進のための基本的な考え方について	16
医療法等の一部を改正する法律案の概要	17
年金・健康保険委員活動報告 社会保険を通じての健康づくり	18
株式会社紀洋総務部部长 <small>おおた としゆさ</small> 太田 俊幸	
あの人 この人 私たち 第1回 娘に悪い「水」虫がつく	20
エッセイスト <small>みじかわ てつ ま</small> 藤川 鉄馬	
書評 <small>のぐち ゆきお</small> 野口 悠紀雄著「日本経済入門」	23
損をしたくない人が損をしがちな心理学 第1回 「高まる病気のリスクに保険で備えましょう」のウソ	24
経済コラムニスト <small>おお え ひで き</small> 大江 英樹	
自分らしく生きる社会とは 第7回 女性が自分らしく生きるための基礎体温計測	26
基礎体温計測推進研究会事務局 <small>おごう まいこ</small> 小河 舞子	
しなやかなからだづくり 第1回 タイチ、ヨガ、ベアフットでしなやかなからだづくり	28
お茶の水健康長寿クリニック院長 <small>しろさわ たくじ</small> 白澤 卓二	
社会保険Q&Aシリーズ 健康保険編 30 / 年金保険編 32 / 介護保険編 34 / 労働保険編 36	
特定社会保険労務士 <small>すずき</small> 鈴木 ひろみ	

訂正とお詫びー本誌平成29年3月号(通巻800号)5ページ「〇現行(70歳以上)」の表、外来(個人)の欄中「44,000円」とあるのは「44,400円」の誤りでした。お詫びして訂正します。

編集部注「人生100年時代を生きる②」は、日野原重明氏のご都合により本誌平成29年4月号(通巻801号)で連載終了となりました。

表紙写真・竹内敏信/イラストレーション・水森亜土、寒河江智果/デザイン・STデザイン、(有)フェイム/編集協力・(株)アップルハウス/印刷・(株)エイエヌオフセット

表紙のことは——竹内敏信 「光の響」「宮の滝」

奈良県五條市大塔町篠原



2年間にわたりヨーロッパの作品を表紙に掲載してきたが、今月号から日本国内の作品になる。私が日本列島を旅してきて、その中から「滝」を中心に紹介していこうと思う。

水大国である日本。北は北海道から南は沖縄までさまざまな滝があり、地域によって表情は別物である。自身が住む町の滝はどういう表情をしているのか。そういったことを考えながら見てもいいのではないだろうか。新たな発見があるかもしれない。

いつもとは違う視点で自然と向き合うのはとてもいいものである。

© 本誌制作にあたっては、国等からの補助金等を一切受けておりません。



# 社会保険を通じての健康づくり



株式会社紀洋総務部部長  
おおたとしゆき  
**太田 俊幸**

●社会保険委員会との関わり  
私たちの和歌山県は、日本のほぼ中央に位置し、日本最大の半島である紀伊半島があり、実に総面積の80%以上が山地で占め、豊かな自然に囲まれた四季折々の風景があります。歴史文化としては、吉野・大峯とともに熊野3山、高野山の3つの霊場と高野山真言宗本山金剛峯寺をはじめ参道(熊野参詣道、大峯奥駈道、高野山町石道)が「紀伊山地の霊場と参詣道」として、ユネスコの世界文化遺産に登録されています。

なお蛇足となりますが、高野山真言宗本山金剛峯寺より、当和歌山東社会保険委員会の幹事になっていただいています。

開創1200年を迎えた高野山は、標高約800m、八葉の峰々に囲まれた山上盆地に広がり、弘法大師は、修禪の道場として、都の喧嘩から遠く離れた紀伊山地の雄大な自然に抱かれた場所を選びました。現在も117の寺院と史跡や名勝もあり、国内外から多数の観光客が当地を訪れています。

また、私の会社のある県庁所在地和歌山市は、紀伊半島の北西部にあり紀ノ川の河口に位置し、徳川御三家のひとつで、紀州藩の城下町として歴史のある街です。

私の社会保険委員会との出会いは、この和歌山市紀ノ川の河口にあ

る大手鉄鋼製鉄所メーカーの工場内で、外国船舶からの鉄鋼の積卸しなどの港湾荷役業を担っている株式会社紀洋に入社したことは始まりです。入社後、トラック輸送の運転業務を経て、港湾荷役業の管理業務に従事し、総務課に異動後、健康保険と厚生年金保険の実務担当となり、社会保険委員に委嘱されました。

その後、社会保険委員会の地区幹事にも選任され、委員会活動に参加することになりました。

和歌山県には、和歌山東年金事務所、和歌山西年金事務所、田辺年金事務所それぞれの事務所単位に社会保険委員会があり、私の会社は、和歌山県北西部地域の和歌山東社会保険委員会の中の北地区協議会に属しています。

初めて社会保険委員会活動に参加したときは、私にとって同業他社の方との交わる機会は多々ありますが、社会保険委員会という組織は異業種の皆さんの集まりであり、同じ社会保険業務をされている方が主体で、非常に親近感を覚え新鮮に感じました。

私も50歳を迎え、地区協議会の会長を仰せつかる立場となり、会議への出席や委員相互間の情報交換による人との関わりが、委員会の重要な役割であると考えています。

- 社会保険委員会の活動
- 和歌山東社会保険委員会は、和歌山東地区協議会、和歌山北地区協議会、紀北地区協議会の3地区協議会から構成されており、次の活動を行っています。
- 1 会議の開催
    - (1) 地区協議会幹事会(5月・10月・1月)
    - (2) 前年度事業実施結果および本年度事業計画(案)ならびに地区協議会活動の各種事業について協議する。
    - (3) 地区協議会総会(6月)
  - 2 研修会の開催
    - (1) 地区協議会の研修会(6月・協会けんぽと合同)
    - (2) 社会保険委員会合同研修会(11月・協会けんぽと合同)
    - (3) 社会保険委員会研修会(3月・協会けんぽと合同)
  - 3 委員会組織の強化
    - (1) 優良社会保険委員の会長表彰(1月)
    - (2) 分科会の開催(7月・1月)
      - 「組織等検討分科会」「年金研修・広報分科会」「健康保険分科会」の3分科会がグループ討議形式で、討議、検討、報告を行う。
- 当分科会は、わが委員会の特徴で

- もありません。
- その内容は、
- ◎委員会としての問題提起とその対策の立案
  - ◎研修テーマの検討
  - ◎県外視察交流の検討
  - ◎社会保険委員活動の在り方
- などについて討議検討しています。
- また、特に年金事務所との関わりが深い社会保険委員会では、どうしても健康保険情報が少ないため、協会けんぽの評議員(社会保険委員会代表)の方からの情報提供の場もなっています。

●事業所での健康管理の強化

企業における健康管理の強化は、生産性維持のため重要な課題のひとつです。当事業所も、定期健康診断(労働安全衛生法に基づく)の実施後の事後処置として、職場における、慢性的な生活習慣病予防対策が中心的な活動となってきました。

ここで弊社の生活習慣病の予防対策を紹介します。

まず事業所全体では、安全衛生会議などで生活習慣病の教育カリキュラムを積極的に組み込んで社員1人ひとりにそれぞれの病気について知識を増やし、健康づくりに取り組む施策を講じています。

職場では、①作業ミーティング前の体操はもとより、10時と15時にリ

フレッシュ体操として、ストレッチを行っています。②昨年は、各作業詰所からの多くの要望で、血圧計を設置し、希望者には、万歩計を貸し出しました。③事業所建屋内全面禁煙の実施を行いました。④インフルエンザ予防接種の会社負担を行い、接種率の向上を図りました。⑤昨年は、メンタルヘルス対策としてストレスチェックの実施。以上健康づくりに積極的に取り組んでいます。

少し仕事を離れたところでは、平成22年から健康増進を促すウォーキングとして熊野古道ウォーク会を結成しました。最近では、3月と11月の年2回実施しています。

熊野古道とひとことで申しましたが、1本の道を指していると思われている方もいらっしゃるようですが、紀伊半島西岸、紀中の田辺から分け入り本宮へのルートである中辺路をはじめ、紀伊半島を全貌として、6つのルートで構成されています。

ウォーキング中に、このようなことがありました。小辺路ルートの果無峠登山口から熊野本宮大社方面へ向かってのことですが、登山口をスタートしてから約40分、山脈を見渡す果無集落までの急な石段の登りがものすごくきついです。標高約1100mの「天空の郷」と呼ばれる果無集落に到着したときには、開始早々ですが、皆さんその場に座り込んで

しまいました。

健康づくり増進の一環としてはじめた熊野古道ウォーキングですが、他にもさまざまなエピソードや思い出もあり、各人が、それぞれのペースでウォーキングを楽しんでいます。

紀伊半島各所には多くの温泉街もあり、次の日に、筋肉痛を残さないように温泉に浸かり、揉み解した後ビールがまたうまい！健康を増進しながら、深き歴史と文化、また四季折々の風景も堪能しながら、熊野古道ウォーキングを今後も継続していきたいと思っています。



株式会社紀洋

●今後の委員活動について

社会保険委員に委嘱されて早いもので20年が経過しました。この20年の社会保険委員活動で人と人との関わりで成し得た大切なものがたくさんあります。この場を借りて、先輩諸兄方に敬意を表すとともに、御礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

自分自身、ときおり社会保険委員として他の人の役に立っているのかな？と自己嫌悪な己を戒めることもあります。社会保険委員の役割

としては、社員を対象に、年金・健康保険の身近な相談役であり、年金事務所や協会けんぽからのパイプ役であることを感受しながら、常に活性のあるアクティブな社会保険事業の推進に微力ながらがんばっていきたいと思います。

最後になりましたが、全国の社会保険委員会の皆様方のご健勝とご多幸を祈念しますとともに、関係される皆さま各位のご指導ご鞭撻を願います。私の社会保険を通じての健康づくりとさせていただきます。

(和歌山東社会保険委員会副会長)